

仁爱和平讲堂—如何乐观过人生 净空法师、江岷钦先生
、立法委员杨丽环 (共一集) 2009/6/13 台湾华
藏电视台 档名：28-052-0001

主持人：各位观众朋友大家好，欢迎收看仁爱和平讲堂。我们今天的主题是「如何创造乐观的人生」。人生其实很难讲，有人说人生是什么？是酸甜苦辣，可是苦的味道最重。你看我们人的眼睛跟嘴巴还有鼻子，如果我们的眉头深锁，这是个草字头，从鼻梁到人中是个十字，从嘴巴微张，这是个口。草字头加一个十字、加一个口，这个字念苦，人生真是苦，如何能够苦中作乐、知足常乐？我们今天非常高兴的请到，净空老和尚来跟我们做主讲，以及我们所敬爱的杨丽环杨小姐，一起来和我们做今天主题的探讨。

首先我们想请师父来跟我们开示一下，知足常乐，这是您经常劝诫我们的。可是我自己觉得人生当中最困难的不在常乐，而在知足，人很难知足，如何能够让我们不要计较得过多，而是能让自己知足常乐？我想这真的是一个大哉问的学问，请师父来跟我们开示。

净空法师：在佛法里面，佛教终极的目标，就是帮助一切众生离苦得乐，这是佛教教义。这句话是从果上说的，果必有因。佛说苦从哪里来的？苦从迷惑来的；乐从哪里来的？乐从觉悟来的。从因上讲是破迷开悟。破迷，苦就没有；开悟，喜悦就来。你看释迦牟尼佛的一生，我们从传记里面看到，他老人家一生，可以说是名利，我们现在讲的欲望，他全部都放下，他过的是苦行僧的生活，在我们一般人看起来，那是不能够接受的，可是释迦牟尼佛一生快乐无比。他乐从哪来的？从觉悟来的。所以说苦乐的根源，他说得非常清楚。悟什么？觉悟了宇宙人生的真相，那这个喜悦是从内心

里头发出来，不是外面刺激，所以说是常生欢喜心，法喜充满。回过头来看看我们中国古老的圣贤也距离这个不太远。你看夫子在《论语》里面讲，「学而时习之，不亦说乎」，那个悦就是喜悦，这是快乐。快乐的人生从哪来的？从学习。习是什么？习是落实，譬如我们学了孝悌忠信，能把孝悌忠信做到了，那真快乐，这与物质生活不相干。所以夫子不是很富裕，也不是很高贵，他快乐；他的学生颜回，那更是快乐。这都是说明苦乐跟物质的享受、精神上享受是有差别。

主持人：是，非常谢谢师父。师父刚才提到夫子、刚提到颜回，杨委员以前做过国中老师，我知道您从自传来看，出生非常的清苦，而且始终没有放弃您的梦想。从过去的国中老师，一直不断的奋发向上，最后到法国留学回来，您经历许多的事情。您从您自己的人生经验当中，如何给现代年轻人一些建议？让他们现在虽然有时处在师父所说的迷惑当中，不够快乐，但如果能够开悟，刚师父是从一种人生更宏观的角度来看。杨委员，我在这里想请教您，从您自身的经验，对现代年轻人，您有什么样的建议？

杨委员：首先我非常荣幸能够参与今天的座谈。然后看到我们最尊敬的净空法师，还有我们非常有名的主持人。有关所谓的知足常乐，我在想我自己的经验，感觉，我觉得我是比任何人都幸运。我天生就是一个很乐观的人，即便是遭遇到很大的挫折，可是我会从很多的挫折里面，我觉得幸好有这些挫折，要不然我还真不知道原来我还有很多东西是我不了解的。我举个例子来讲，就是我当初在知道我得到癌症的时候，我觉得刹那之间，我第一个想到怎么会是我？像我这么，立法委员一向都是非常的强悍，作风都是很强悍，我说癌细胞怎么敢找我？这下子我得好好治它。所以在这个过程中，我觉得除了你自己本身，你是什么样的角色。譬如说很多人

可能面临这个消息的时候，会马上把自己变成病人，然后突然间就开始哀怨起来，怎么会，可能会马上想到一些可能以后的后果，包括生病，包括可能会牵连哪些人。可是我向来是不会想很多的人，我只想到第一个：好，自己有个病，怎么办？赶快找医生，怎么治疗。在这过程里面，当然我记忆中，等我开刀醒过来的时候，我突然觉得还不错，我还活过来。因为我以为在那昏迷的过程里面，要进开刀房的时候，我告诉自己，我可能会活过来，可能会走了，走了，不知道会去哪里；活过来，我一定知道我会在病房里面。结果我一醒来，发现我还在病房，我就觉得很高兴，不错，我活过来了。在这过程里面，我也深深感觉到，我真好，我又一次可以去面对我所要面对的所有一切，我又可以掌握这个生命。

所以我要给所有的年轻朋友讲，其实人生最会感到恐惧的，第一个就是你会失去，第二个是你可能会死亡，或者是你可能会没有得到你的欲求。这三个是造成你很大的恐惧、焦虑跟不满，所以你会产生很多的抗拒你现在的一切。如果你很明确的知道，其实不管是刚刚我们讲的这几项，其实如果有的话，你可能是对过去有些悔恨，你认为爸爸妈妈不疼你，反正都是过去种种的经验让你觉得不满意。另外就是你对未来有很多的期待，可是未来还没到，所以你有很多的焦虑。对过去的不满，未来的焦虑，造成你现在的恐惧，而你却反而忘记你现在要面对的是什么问题。譬如说，当我碰到癌症的时候，我可能就过去，我为什么会得这个病？一定是谁谁怎么样，我一定是一怎么样。那么未来我担心，我可能会病重，然后我会面临被嘲笑。当这些东西都在，你反而忘记了你怎么去面对这个病毒，你要怎么样去抗拒它，你怎么样去把它排除掉。所以我在想，我这样的一个经验，我就觉得很值得生这一场大病，所以我很高兴。如果不是这场大病，我还真没办法体会到，原来过去我们有很多

的迷思。幸好因为有这样的一个灾难度过去，我反而给自己一个成长。我想如果我给年轻朋友的就是说，当然不是只有生病，如果你遭遇挫折的话，不妨去思考，为什么这些挫折会带给你这么大的愤怒，这么大的怨恨，这么多的怨气？然后你去找理由在哪里，当你去把它找出来，结果都是不是过去，就是未来带给你的，那你现在其实最重要是怎么去面对这些挫折。当你这样想的时候，其实挫折并不会是多严重，你只要走对方向去做就好。太多的压力会把自己整垮掉。

主持人：杨委员讲得非常好，没有岩石，哪有浪花。其实我们知道那个珍珠会成为珍珠是因为它有许多的挫折，用不断包容、包容，最后形成美丽的珍珠。可是每颗珍珠都是那珍珠母，胶著灵魂的呐喊出形成的。但是我也经常读到这句话说，「所谓的快乐，不是拥有得多，而是计较得少」。所以我想请师父给我们开示，我还是觉得拥有得多跟计较得少，其实还是一体的两面。台湾的物质与所得比苏丹更高，可是多数台湾人都不快乐，为什么？你问他快乐吗？有百分之八十的人说他不快乐。相反的痛苦指数，每年不断的增加。我们的钱愈来愈多，可是台湾的人愈来愈不快乐。苏丹的地方，他们的钱没有我们多，物质没有我们够，但他们的快乐指数比我们高。请师父给我们开示一下，如何能够脱离痛苦，让我们不要过度的计较？贪这个字要超越很难，请师父来跟我们做开示。

净空法师：这是教育问题，一个是因果教育、一个是伦理道德的教育。如果一个人受过因果教育，知道人是有定数的，是有命运的，如果能相信这个，他那个贪瞋痴就放下。像我们看《了凡四训》，这是在中国流通最广泛的一本小册子。袁了凡先生说他自己亲身的经历，他在年轻的时候，被一个孔先生算命，算得非常准确，排他的流年，从他出生一直到五十三岁，他的寿命只有五十三岁。

他是每年都拿著算的这个命去对照，一点都不错。他是读书人，每年去参加考试，名次是注定的。每年收的俸禄，那时的读书人都是国家供养，秀才，国家供养，每年，他得的国家的俸禄也是一丝毫不差，二十年没有错误。所以他什么都不想，他心就定了。他说：我想也没有用，我命里有的，丢都丢不掉；命里没有的，想也想不来，那何必打妄想！所以你看他跟云谷禅师在栖霞寺禅堂里面，坐了三天三夜，不起一个念头。云谷禅师很佩服，一个人三天三夜不打一个妄想，这是了不起的功夫，所以向他请教，「你是怎么修的？功夫不错。」他说：我没有功夫，「没有功夫，你三天三夜，不起一个妄念？」他说：「我的命被人算定了，我想也没用，所以干脆不想。」云谷禅师哈哈大笑，说：「我以为你是圣人，原来你还是个凡夫。」他倒问他：为什么？他说：「凡夫被命运束缚，你看，孔先生算你的命，你的二十年完全吻合，一丝毫差错都没有，你完全被命运拘束。」这是懂得命运的人，然后教他，命是自己造的，自己造的，自己可以改，这个他不知道。自己怎么造的？你前生所造的。

所以佛法讲的，人到这个世间来是两种业，一种是引业，引导你到人道来投胎，大家都是人，引业相同，但是满业不相同。满业是每个人的生活状况，寿命长短，富贵穷通不一样，那是满业。满业是从布施上修的，你说现在我们讲的要财，我们想要财富，想要聪明智慧，想要健康长寿，这个古圣先贤讲得很好，你命里财从哪里来？过去生中，你喜欢用财布施，用财物帮助别人，愈施愈多。你前生不肯布施，吝啬，不肯布施，那你这一生命里头财库就空空，你用什么方法去赚钱赚不到，命里头没有。用各种方法，那叫缘，命里有是因，因遇到缘，果报才现前。聪明智慧是法布施，因是法布施；健康长寿是无畏布施，你要这三样东西，你要懂得这个道

理，那我天天舍财，我的财源滚滚而来；我布施法，法是什么？我的聪明，我的智慧，我没有丝毫隐瞒，我都能够传授给别人，这就是布施法，你愈施愈聪明，愈施愈有智慧。健康长寿是帮助苦难的众生，他需要帮助，我全心全力帮助他。你看我这一生不生病，我说我不会生病，为什么？我每个月都到医院去布施医药，我的医药费都布施光了，所以我不能生病，我生病没有医药费，我医药费布施光了。如果我要攒积，留一笔钱，将来做养老、做医药费的话，肯定生病，为什么？你的钱准备好了，准备生病的，当然生病，不就这个道理吗？你懂得这个道理之后，人心平气和，无论在顺境、逆境、善缘、恶缘，没有你不快乐。就像杨委员讲的，无论在什么境界当中都能帮助你长成，成就你的智慧，成就你的德行，成就你的学问。

主持人：是，非常谢谢师父，师父真是开悟，让我们知道原来帮助人愈多，其实就把这些功德做到外面，回馈到自己及身体就能够身心灵都得到解放。如果一心一意的攒钱，到最后就用在本来就应该要用的地方。其实说起来，最后人还是得不偿失。我们知道其实杨委员是从教育界转到政界，您过去帮助许多清寒学生，到现在还是一样用这样心态在面对您的选民，或是帮助这些清寒的学子。我想知道，刚刚我问师父的问题，还是一样的来请教您，台湾的民众，包括你的选民在内，我相信应该有很多人都过著不快乐的日子。刚刚师父给我们一个开示，从你的角度来看，如何给这些年轻人也好，或者是你的选民，服务选区的选民也好，让他们有些心境上的转念，也能在一念之间做一个转换，让他们从不快乐的深渊里面，转换到一个快乐的心境？

杨委员：首先我们真的谢谢法师的开示，其实我在童年的时候，我大概也有一段时间，不管是精神上或物质上都非常匮乏，那就

是我父亲过世，家里经济也非常不好。那时候我确实，我也跟一般人一样，我也觉得很抱怨，为什么别人都可以有好日子，就我这么辛苦？那我也在偶然之间，我正好看了《了凡四训》，我看了以后，非常感动，这本书大概是我在早期在我的人生里面，对我启发非常大。我才发现说，原来是我自己过去世欠缺太多，另外就是说，我也开始觉得，我把所有的心思都只放在自己的身上，总觉得自己为什么没有比别人好？为什么？可是实际上，我们看到的，在那个时代里面比我辛苦的，或者比我更不幸的，比比皆是。当我这样子感受以后，我就觉得整个心情变得非常开朗；而且觉得说，我不但不是最差的，我还很感谢，我最起码在学业方面都相当的好。有这样的一个体认以后，我就觉得我根本不须要把自己一直封闭在抱怨、不足的这样一个心态里面。本来我就算是，本身就是满开朗的人，只是外在的环境，暂时之间让我觉得有一点迷惑。后来我也很努力的朝著学业上面。当老师的时候，我就第一个感受到，只要跟我类似的，家境比较清苦的孩子，我都会尽力的帮忙。当这个过程里面，其实我自己也觉得很快乐，因为我觉得，不是把自己不断的封闭在一个欲望里面，你会觉得在帮忙的过程里面，其实你也自己不断的感受到这个力量是可以不断的延伸。当我当完老师，自己再去进修，再回来当民意代表的时候，我觉得其实这一直以来都是一个延续。

诚如我们法师所讲的，你可能过去世很多的因缘，让你有这样的一个机会。还有你内心的世界里面，当你种下一个，如果有一天我能够有机会，让跟我一样辛苦的人能够摆脱这些贫穷跟痛苦的话，那我很愿意不断的去努力。当你有这样一个念头，你就会有很大的力量。其实我觉得在我们立法院，也有很多的立法委员，他们也都具有非常强的这种帮助别人、服务人群的一个热情。所以我是觉得

在整个，就是说不管是在教学的过程，或者是在从政的过程里面，其实我的家族里面也有很多，像我妈妈也都是很虔诚的佛教徒。如果我们不谈所谓过去世的业，这我是不太懂，但就我们自己从出生到现在的这个阶段，其实我们也有非常多自己做过的很多事情，这些也都有互有因果关系。所以我常常，我自己如果在工作之余，只要回到家，我也很喜欢静坐，然后把每天，这一天里面所有在我身上发生的事情，我全部让它怎么样？全部都沉淀。我就希望每天的开始，我都是把所有过去的一切全部把它洗干净，我是觉得这个非常的好。要不然像我们民意代表，我们难免会有一些，会碰到很多很多，因为我们每天面对的人事非常的多、非常的复杂，每个人都有每个人不同的需求，难免你会有一些压力。但是经过这样一个沉淀的过程，其实我是没有像师父这样，所以我才会生病。因为我还是难免会有一些压力，而且会有，譬如说，会觉得这是一个人世间，当我们还没有完全觉悟之前，我们还是要试著让每个人，在我们社会要求的制度之下，让他们在一个有保障的生活里面。那渐渐的我自己体会到，就是说，当我们做了这些以后，我常常也跟一些教授讲，我们即便建立了非常好的制度，但为什么我们民众的痛苦指数这么高？后来我们觉得我们给的只是一个物质上的基本保障，但是我们忽略掉心灵里面应该有的一些滋润，还有更多的欢喜。所以那时候我在跟杨志良教授，就是我们在提到健保的时候，我也是因为这个健康的问题，我们也是谈了很久，结果发现，即便是我们把所有的健保制度都设计得很好，大家都说，为什么我们的民众还是这么痛苦？病还这么多？所以我想这个部分，我们真的感到心灵的药方才是最重要。

主持人：是，非常谢谢杨委员。可是我自己也经常问自己这个问题，就是「世人皆晓神仙好，唯有金银忘不了」。人有了物质

生活就会有差别心。早期我读过一个地方的记载，也许等一下可以请师父继续给我们开示，就是武则天跟吉甫见了面，武后就问吉甫说，水有差别乎？他说没有；土有差别乎？没有。水跟土和而为一，塑造成两尊神佛，就开始有争。所以本来没有争的事情，一旦开始差别心，就开始会有争，人世间的快乐就从这里开始而来。所以我想请教师父的是，师父麻烦您可不可以跟我们开示一下，这个差别心就是计较，有些父母亲就是每样事要跟人家比，子女也要跟人家比，收入要跟人家比，官位要跟人家比，连身高、体重、外表都要跟人家比。这一旦开始有了差别心，一定不快乐。那如何能够让自己回归到本我？师父，我另外有个问题就是，假如我们都是一个隐居者不跟任何人往来，那就不会有差别心。那问题就是我们都会有社会期望，像杨委员，她有社会期望；师父，我们对您也有社会期望，那每个人都有社会期望，我们是不管这些社会期望，还是如何能把这些社会期望融和让我们回归到平常心？这一点我觉得确实是非常难达到的，请师父给我们开示一下。

净空法师：古圣先贤，诸佛菩萨，都已经给我们做出了最好的榜样。释迦牟尼佛一生教学，我们在经典里面看到他的生平，他从十九岁出去求学，三十岁学业完成，完成之后就开始教学。他七十九岁圆寂，所以教学四十九年。如果我们从这个地方去看，给释迦牟尼佛定位，用现在的话说，他是职业教师，一生教学，有教无类。来者不拒，去者不留。他不是不接触，他接触，他什么样的人他都接触，他快乐。他为什么快乐？他告诉我们，人自性里头没有烦恼，跟我们中国人讲的一样，人性本善，「人之初，性本善」，本善，那个善不是善恶的善，那个善是圆满，没有一丝毫的欠缺，这个意思是这样。那佛在经典里面讲得更清楚，他说「一切众生皆有如来智慧德相」，如来智慧是圆满的智慧、圆满的德能、圆满的相

好，没有欠缺，他这一句话说的跟中国讲的人性本善意思是一样的。为什么会变成烦恼？那烦恼是你自己找的，就是刚才讲，你要起妄想分别执著，麻烦就来。妄想分别执著没有！那现在这个东西起来之后，又不是这一生起来的，在轮回里面，生生世世它都起，而且累积得很深，这个烦恼可麻烦。可是佛教我们，还是要把它放弃、要把它丢掉。

你看看佛法讲修行，修行实在讲不必要念多少书，也不必要学多少经教，最重要放下就是。我早年，民国四十二年，我刚刚学佛，也亲近章嘉大师，他就教我「看破放下」，秘诀就在此地。那放下什么？放下执著。具体来讲，这佛经上讲得清楚，第一个放下身见，不要执著身是我，身不是我，身是什么东西？身是我所，就像我们的衣服一样，衣服不是我，衣服是我所有的，衣服穿脏了，你会脱掉换一件新的；身体也是一样，身体用的不好使用，丢掉又换一个的，这一点痛苦都没有。第二个要放下边见，边见用我们现在的话说就是对立，所有麻烦都从这产生的。你自性里头没有对立，你要起个对立，对立就变成矛盾，矛盾就变成冲突，冲突就变成斗争，一步一步上升，那就苦不堪言。所以佛告诉我们，这个身见看破，接著就要把对立化掉。

我最近这些年参加世界和平会议，大家讨论这个问题，怎么样化解冲突？怎么样能够帮助社会恢复安定和平？那佛讲得太好，我听他们大家报告，说来说去，都没有说到痒处。我说这个东西像大夫治病一样，你们没有把病根找到。病根是什么？病根是我们内心深处对一切人的对立、对一切事的对立、对一切物的对立，这才是冲突的根。化解冲突从哪里开始？要从内心里面，我们内心，身心不冲突，我们才会有智慧帮助别人化解冲突。你要不从这上面来下手，这个世间冲突你永远不能化解。所以你要懂根。然后佛教我们

把成见去掉，成见有因上的成见，果上的成见，先把这个东西打掉，你才能够入佛门，你才能够正式跟释迦牟尼佛学往上一层的哲学境界。所以这是基本的，最重要的是对立。这些年来，我在国际上都是劝大家我们中国老祖宗讲，「行有不得，反求诸己」，所以化解外面问题是从内心，内心问题化解，外面问题很容易解决。

主持人：师父跟我们讲一切的烦恼根本都是我执。中文很好玩，这一身臭皮囊的臭，就是自大一点，我们写写也看，自大一点果然很臭。一个人开始有这个臭皮囊的臭的感觉出现，一切烦恼就出现。可是病痛，生老病死是人之常情。杨委员，您曾经生过一场大病，可是在病痛当中，你仍然乐观，坦白讲，这违反人性，一般人一定会怨天尤人，就像你前面所说的，为什么是你？可是在这么痛苦的折磨当中，几乎就有可能接近死亡的边缘。接近，这么近，你能够勇敢的走过来。所以我要请教你，您对这样罹患比较重病的经验，在那样的痛苦经验当中，如何能够继续乐观？那乐观最根本的根源是什么？

杨委员：如果死你都不怕，那其他都没有什么好害怕。为什么死不怕？因为知道它是病，身体里面是病毒的话，那就不要它。这个身体随时都有可能，譬如说它老化，必须要消失掉。所以说，我刚听了我们法师所讲，其实真正的是我们心灵的世界是属于你自己的，其他的，我今天是立委，我之前是老师，我再更早之前，我是一个穷苦农家的小孩，但是从头到尾我就是只有一个，就是我不变的我自己。基本上会有这么大的痛苦，还有焦虑，我刚讲的就是对过去，我们会觉得为什么我会生这个病？一定是我过去当立委太辛苦，我每天这样辛苦，为什么要让我这么辛苦，我日子过得这么好，这你是抱怨，或者是说，我一定是过去世造了什么什么业，什么这些东西，其实我是觉得是多余；你一直不断的，从不管你是什

么样的身分，我们不断的去认同你那个身分，其实那个是假的东西，那这种东西随时会改变。今天你可能长得很帅，可是可能十年、二十年以后是个老头子。那你到底是要认同那个帅的时候的你，还是老的时候的你？那实际上从头到尾都不是，真正是你心灵上的那个我。

所以我觉得这场病真的让我体会到，因为当我要面对开刀房的时候，我第一个想到，我有可能死掉，有可能活著，死跟活对我来讲有那么痛苦？我自己想好像也没有。因为医师问我说，你会不会害怕？我说反正开刀的事情、医疗的事情就交给你，死活就交给上帝，所以我没事，都不是我的事。那我是觉得说，这一点我比较幸运，因为第一我没有家累，我没有结婚，我没有小孩，很多人会有很多的痛苦，是因为他有很多。那像师父他也是出家人，他没有其他的家累，他可以很容易就摆脱这一切的。那很可能大家会焦虑的，我的小孩怎么办？我的先生谁来照顾？因为这种种焦虑、担心、放不下，所以才会很痛苦。但是我要问各位，即便是你把所有的痛苦都揽在身上，对你的病有帮助吗？你可以去照顾到你的小孩吗？也没有，万一死掉的话，也一样照顾不到。那你现在不断的去焦虑，然后去发脾气，你反而是藉由这样的一个压力，去伤害你周边你所爱的人，你所担心的人。所以我觉得这个部分，刚刚师父也讲得非常透彻，其实从头到尾是你自己。你把自己去认同於你所有身边的一切。譬如说，我如果一直认同我是立法委员，那我可能会觉得我把这个病的事情讲出来，可能会被人家嘲笑，怎么立法委员也得病。还有甚至我在选举的时候，我的对手也拿来攻击我，那个人快要死掉，因为她得重病，好像很多民众就。但我就很豁然开朗，因为我觉得我要赶快告诉大家，这个病很严重，你随时都可能得到，所以我们要小心。

我觉得我只有这样的一个念头，我去做这样的事，其他的任何的我就不管。就像我去投篮的时候，我刚刚有提到我投篮的经验，一开始的时候，我觉得很累、很喘，很想放弃，再投几个我就放弃。可是我觉得，我干嘛把自己，我觉得我自己是立委，站在旁边很多人看我投，我如果投不好的话，会被人家笑，然后又。我觉得我干嘛，我只不过是为了要投篮而已，我想那么多干嘛？我就只看到篮框，我就用力投就好。结果慢慢我发现投篮是一件很快乐的事情，而且非常准，你只要看到篮框投就好，绝对很准。另一方面就是说，旁边的人觉得很快乐，这个人投篮投到完全忘我的境界，所以大家也跟著你一起投篮。我觉得这就是快乐。我是觉得每件事情就是你必须很用心，当下是什么事情你就去做什么事情，其他的，如果别人给你加上，或者你自己要加上，都把它排除掉，这样的话，每件事情你都觉得很快乐。

主持人：忘我也许很难，可是要摆脱掉牵挂更难。民国初年郁达夫在生病的时候，他不像杨委员这么乐观，他写说：「生死中年两不堪，生非容易死非甘」。人到中年的时候，一旦生病，要活下去很难，可是死了又很不甘心，为什么？他牵挂很多。所以想请教师父的是，刚刚杨委员提到忘我，这是一门功夫，这很难，因为要把自大那个臭字去除掉，这道功夫很难，但是只要努力就可以达到。可是问题是要免除牵挂，这更难。人有时候可以对自己的忘我，可以勉强修练，为了家人，为了朋友，为了其他，可以忘我，公而忘私，忘掉我。可是牵挂这件事情其实也是不快乐的来源。师父，人生在世，不论对年轻人，或者中年人，或者老年人，牵挂这件事情跟烦恼如何做有效的解放，麻烦您跟我们开示一下。

净空法师：这个问题是高深的哲学问题。在佛法里面讲，你真正明了诸法实相。这个诸法实相，整个宇宙万有的真相，你明白，

那这个问题全解决了。宇宙万有是什么？这在佛法里就非常高深，所有物质现象不是真的，是假的，幻相。现在科学家也证明确实物质不存在。物质存在这个现象是我们怎么样把它感官到好像它存在？是我们眼睛看错了，不了解它的真相。它的真相就像我们看电影，电影银幕里面那个景象一样。银幕里面相怎么来的？实际上，根本它就没有动，你看看电影的底片，一张一张的幻灯片，它是静的，它不是动的。可是它在放映机里面，一秒钟二十四张的速度，我们在银幕上看到就以为是真的。佛告诉我们，这个宇宙现象就跟那电影相似，所以人生如梦，人生如幻，这经上常讲「梦幻泡影」，不是真的。

佛告诉我们，我们现前这个境界里头，它速度多快？这个现象怎么来的？它本来没有，这个现象是因为你有起心动念，起心动念就是振动、波动，波动造成了物质现象、造成了精神现象，精神跟物质是同时发生，因果也是这个时候发生，同时发生。速度多快？弥勒菩萨讲「一弹指」。这一弹指很快，一弹指有三十二亿百千念，百千是十万，三十二亿乘十万是三百二十兆，这数字说出来。念念成形，每个念头就是一张幻灯片，念念成形，形皆有识，每个物质里面有精神在里头，精神是见闻觉知，有这个东西在里头。现在我们讲的多半是用秒做单位，那一秒我们至少可以弹四次，三百二十兆再乘四，就是一千二百八十兆，你看这种速度，一秒钟里面一千二百八十兆，这个幻灯片这样的速度通过，你以为它是真的。科学讲证明，所以佛法是最高的科学。佛法讲证明，什么时候你能证到？你的定功达到一定的程度，这个程度在大乘教里讲八地菩萨，八地菩萨，他的心清净，净到很清净的程度，这种波动他能够感受得到。如果再往上面去，九地，十地，十一地，那他就完全明了，这就是证据。你不到八地，你感受不到，这个波动太微细。

所以佛法讲「万法皆空」，他有道理，他不是没有道理的。如果你把这个东西透彻之后，你才晓得整个宇宙跟自己是一体。我这个身灭了，别的身没有灭，所以变成真正的生灭是不生不灭。没有生灭，你还有什么恐惧？你才得大自在。所以这一定要在高等哲学、高等科学里面去薰陶。对于社会安定，和睦相处，只要做到《弟子规》、《感应篇》、《十善业道》，能够普及到全民，那是人与人之间和睦相处，确实可以做到整个世界的安定和平。如果你再向上升，追究到真正的原理，那就是要探讨高深的哲学跟高深的科学。

主持人：师父的话像星拱北辰，也许我们在航海的过程当中，或者是草原里面，会迷路，不过看到了北极星，虽不能至，心向往之，心里面比较安定。可是这种大自在，真的需要一个大悟大彻。杨委员在您生过病之后，现在开始进入另外一个人生的阶段。我这边看到说，珍惜目前拥有的一切，不放弃学习，不管面临的环境有多么的艰辛，梦想最后都会实现。现在最近都是年轻人的毕业季节，那您又特别关心教育的问题，您也是教育界出身，您对年轻人有没有给他们一些期许？他们应该学什么？然后如何能够珍惜目前拥有的一切？对自己的人生有比较乐观的态度，您对于他们有什么样的期许跟勉励？

杨委员：我想先从反面来讲，就是说，为什么你会不乐观？你会悲观？你会痛苦？你会？最主要是说，第一个你不满意你自己，第二个你不满意你周遭的环境；周遭环境里面，你第一个不满意一定是你周遭最亲近的人，你有接触过一定是你的家人，你的同学，父母，这都是你周边最容易碰到的人。你会不满意他们，就觉得好像是他们给你的太少，然后你期望中的他们，跟你实际上他们给你的是不对等的。那总的来讲，就是说我们一开始就是用我来出发，

然后开始给别人打分数，这是我们经常有的。只要这个分数不满意，我就开始，这就是我有理由要仇恨你，我要抱怨你的。但是从头到尾，我们有没有想到，你站在这个角度在打别人分数，别人也是站在他的角度在打我们的分数。刚刚我们讲的，法师的大生命原则就是说，其实所有的生命都是在宇宙的领域里面是一体的。那这当然是非常高的佛教的境界，我就不谈。我们只说，在我们日常生活里面，也许我们没有那么大、那么高的境界。但是每天我们一定会面临到这么多的，不断的比较，或者是计较，这些东西其实原则就是这样子，你一定是把自己放在中心点，然后其他的人放在你的周围，开始就有较量，有是非善恶，通常都是以你自己做判断。我觉得年轻人这一点的话，然后就是说，对于自己的判断，年轻人基本上，我们年纪大一点，我们多多少少有一些背景；年轻人有的时候是听人家讲，或是随著时尚，或者同侪，所以有些时候难免很容易就会走偏，或自己的判断失准。

我在这边，我给与这些新毕业的同学，就是我们有两个基本原则：第一个就是说，你在做人方面应该有一个原则，就是除了站在自己的立场，你也应该站在别人的立场，你将心比心去了解别人的时候，我相信你在人际关系上面会比较好。另一方面就是在做事情方面，我刚刚讲的就是说，你一定要心无旁骛，不要眼高手低，现在就想到未来，几年我要像首富一样。这些东西，每个人他能够达到这样的境界，一定是走过非常多辛苦的过程，不管他的背景是什么。所以我是建议每个年轻的学子，先了解自己现有的条件，然后如果你希望达到那个目标，没有关系，但是你要先做好学习的准备，把所有不足的自己把它补回来。相信即便是没有办法达到百分之一百，但是你这个理想能够达成至少会有一定的程度。这是我个人，也是我在这一段人生的过程里面，我自己亲身的感受。所以

我建议大家，很乐观的去面对。即便是面对挫折的时候，你应该很高兴，因为最大的挫折就是最大的智慧获得的机会。如果你欣然接受，你会很快发现，原来这个挫折是给你学习很多。如果你不断的去抱怨，这个挫折会让你一辈子变成没有办法重新站起来的最大的压力。所以我是建议大家应该换个角度去思考，面对这挫折。如果你能把挫折当成是自己学习的最大的跳板，我相信每个挫折在你看来都不是什么挫折。

主持人：西方有句谚语说，「受伤的麋鹿跳得最高」。经过挫折的激励之后，他会重新的洗心革面，给自己人生有不同的方向。但是多数的凡人，如我这一类，大概都很容易自哀自怜，就是我明明做得很好，为什么我会有这样的挫折？有时候一直被过去所捆绑，不能够珍惜现在所拥有的。所以我在这里想请师父给我们开示一下，珍惜现在所有的，不要被过去痛苦的挫折经验所捆绑，这样或许让自己更加乐观人生的一种态度。如何能够来超脱过去的束缚，然后珍惜目前所有的？应该用什么样的态度，才能养成这种习惯，跟这样达观的人生境界？

净空法师：只要我们常常想著别人，不要去想自己，全心全力的付出，你所得到的那就是真实的快乐。如果常常想著自己，就增长贪瞋痴慢，这是增长烦恼。我们倒过头来，我想别人，我根本就不想自己，你自己就快乐无比，你心情永远是安定。你帮助别人，别人帮助你；你不帮助别人，你想别人帮助你也不可能。所以全心的付出就是圣人，诸佛菩萨，大圣大贤，没有一个不是圆满的付出。

主持人：师父，如果是互惠互助的，经常想到别人，我们一定做得到。忘恩负义的，恩将仇报的，那样应该怎么办？

净空法师：也要付出。那你要是了解他的本性本善，他为什么

会做出这样？是他因为没有受过好的教育，他迷惑，要原谅他。我们诚恳的付出，慢慢的帮助他，感悟他，他会回头。把一个恶人变成好人，把一个不善的人变成善人，那这是无量的功德，这是教育真正成功。

主持人：放下我执，然后能够经常帮助别人，想著别人的好；如果别人对我是不够的好，或者对我们过去是诸多伤害，也许是对方并没有受到很好的教育，或者是环境逼迫使然。如果我们能够用更好的心境去面对，这样对我们来说也是一种解放。如果我们一直把自己解脱的过去，在过去当中捆绑，其实不仅没有原谅自己，也没有原谅他人。

杨委员，我最后想请教您一下，在您从政的过程当中，选举很激烈，一定有很多不实的黑函，攻击造谣，让你饱受痛苦，因为明明不是这样的人，但是一块白布被抹到变黑的。面对那种蒙冤不白的感觉，你如何超越对方？师父刚开示我们要原谅对方，超越对方。面对这样情况，你是怎么样自处？

杨委员：我想可以用一个你心境上的面对，一个是你在处事上的面对。在心境上的面对，我通常可以理解，因为对手想要赢我，尤其当这个选举不是赢就是输，然后一翻两瞪眼，有些人为了要获取这样一个位子可能要倾家荡产。在这种情况下，他势必要使出各种的手段。这个心境上你去这样理解他的时候，你在手法的做法，就是你可以采取属于合法的方式。譬如说，这个行为不对，你还是要给他，当我当老师的时候，我也一样，学生我知道他会犯错，并不是他自己要犯，而是他的整个背景，或者是种种因素，但是我还是要让他知道这是错的。所以说，在手法上，你还是按照我们社会该有的规律给他该有的制裁。但是当这个选举结束以后，基本上能够撤掉的我们就撤掉。因为我知道这不是他的本意，他只是害怕

失败。那同样同理心，我们也是害怕失败，只是我们没有做出不好的行为。所以我觉得用这样一个，因为如果在这个社会上，我们势必要符合社会规范，所以我们也奉劝年轻人，很多时候，当你面对种种，譬如说意外的被伤害，你第一个就是用社会的规范去面对他。但是在心境上你应该要去理解，像师父所讲的，其实应该他是本善，只是在整个成长的过程里面，他是看错了影相，影片放得太快，所以他看错了，跑错了频道。所以这个部分我们都可以理解。

主持人：我想最后请我们师父帮我们做个结论，其实刚杨委员所说的，有输赢就会有对立，有对立就难免会有差别心，有差别心就会痛苦，有痛苦当然就不快乐。师父，面对现在不论新鲜的年轻人，刚出社会的，您怎么勉励他们，如何面对他们的求职、求学、家庭事业当中可能碰到的挫折，您给他们勉励几句。

净空法师：当年我刚刚学佛的时候，章嘉大师教给我的，他说：「第一个，你不要去做官，你最好学习释迦牟尼佛。」因为那个时候我也是一个人到台湾，没有任何顾虑。他说你学释迦牟尼佛，你看释迦牟尼佛一生做了多少好事，也是为一切众生服务。无论在哪个岗位上，你能够都做得很圆满，不一定从政才是圆满。我们没有这个缘分去从政，从另外的地方去做，同样可以做得非常圆满。古今中外大圣大贤都是搞教育。

主持人：好，非常谢谢师父给我们的开示，希望在座各位，不论是年轻人，或者是中年人，或者是属于银发族，都希望你们能够身心灵得到今天讲堂给您的解放。非常谢谢你们今天观赏我们仁爱和平讲堂，祝您每天都非常愉快、非常乐观，谢谢您。非常谢谢师父，谢谢杨委员，谢谢。